

なよし  
友達

なよし  
友達  
かた保育園  
山保育園  
（幼児）

ふじわら みゆ ちゃん



すがわらしの ちゃん



はんざわ ななみ ちゃん



なかたりんか ちゃん



おばら えいと くん



あんど うと くん



もてぎ りょうすけ くん



## 子育て支援センター

さわやかハウス内 ☎ 697-1567

子育ての悩みやしつけ、養育などの相談は月～金曜日の9:00～17:00です。

### ◎子育て親子交流（12月）

#### ▷プレママ&ぽかぽか広場ベビー

（妊娠中、2～7カ月）5、12日（月）  
（受付9:45）子育て支援センター

#### ▷プレママ&ぽかぽか広場

（妊娠中、8～12カ月）9、16日（金）  
（受付9:45）子育て支援センター

#### ▷なかよしデー（8カ月～就園前）

毎週火・水・木曜日（10:00～15:00）

子育て支援センター

#### ▷えほんのひろば（2カ月～就園前）

21日（水）（受付9:45）不動児童館

#### ▷赤ちゃん講習会（2カ月～12カ月）

「赤ちゃん運動遊び」

19日（月）（受付9:45）子育て支援センター

#### ▷講習会（2カ月～就園前）

「親子ふれあい遊び」（水本洋恵氏）

15日（木）（受付9:45）子育て支援センター

## 子育て開放ルーム

親子が自由に集える開放ルームです。（参加費無料・予約不要）

### ◆うさちゃんのへや

【利用日】火・木・金曜日 10:00～15:00

【場所】農村環境改善センター（不動児童館隣）

★講習会 12/13（火）10:00～11:00

【クリスマス音楽会！】（今野ピアノ教室 今野絵里子氏）

### ◆いちご広場

【利用日】火・水・金曜日 9:00～12:00

【場所】徳田児童館

★講習会 12/7（水）10:00～11:00

【楽しい音楽の時間】（小笠原安紀子氏）

### ◆さくらんぼ広場

【利用日】月・木・土曜日 9:00～12:00

【場所】矢巾東児童館

★講習会 12/19（月）10:00～11:00

【小麦粉粘土でお餅つき】

## 12・1月の予定

【担当】健康長寿課健康づくり係 ☎ 611-2822

項目	実施日	受付時間・場所	備考
のびのび Baby 教室	12月5日（月）	9:30～9:50	平成28年7月生まれ
1歳6カ月児健診	12月14日（水）	12:30～14:00	平成27年4月～5月生まれ
2歳児キッズ教室	1月19日（木）	9:00～10:30	平成26年7月～8月生まれ
3歳児健診	1月18日（水）	12:30～14:00	平成25年5月～6月生まれ
マタニティひろば	1月24日（火）	13:00～13:15	妊婦
母子健康手帳の交付	毎週金曜日	13:00～16:00	妊娠届出書・保険証・印鑑・所得証明書・通帳を持参
<p>≪転入されて、小学校に入学する前のお子さんがある方へ≫                      今後に必要な健診や予防接種の相談を「さわやかハウス」で行っています。母子健康手帳をお持ちの上、早めにご相談ください。</p>			
項目	対象者		
ヒブワクチン	生後2カ月から5歳未満の方		
小児肺炎球菌ワクチン	生後2カ月から5歳未満の方		
四種混合 （ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ）	生後3カ月から90カ月に至るまでの間の方 （今までに不活化ポリオワクチンの接種を受けていた方は、不活化ポリオワクチンの接種が可能です。※医療機関への確認が必要）		
BCG	生後12カ月に至るまでの間の方		
水痘	生後12カ月から36カ月に至るまでの間の方		
麻しん風しん	第1期	1歳～2歳未満の方	
	第2期	平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方	
日本脳炎	第1期	標準的な接種は3歳、4歳の方 ※平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ（20歳未満）の方で未接種の方も受けましょう。	
	第2期	平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方（高校3年生相当）が積極的勧奨の対象です。	
ジフテリア・破傷風	第2期	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方（小学6年生）が対象です。	
B型肝炎ワクチン	平成28年4月1日生まれ以降で1歳未満の方		

# 健康がいど Health



よしだ みれあ ちゃん



さとう あずさ ちゃん



むらかみ こうた くん

み  
な  
か  
お  
友

【右】こずか  
【左】煙山  
(3歳)

## インフルエンザとノロウイルスに注意！ 日ごろから予防対策を心がけましょう

冬はインフルエンザやノロウイルスが流行しやすい季節です。感染力が強く、保育園や幼稚園、学校などで流行しやすいので、以下の点に注意して日ごろから感染防止に努めましょう。

### ◆インフルエンザの対策

①外出後は、石けんでの手洗いやうがいを心がけましょう。



外出後は、  
うがいを忘れずに！

②栄養や睡眠を十分にとり、体力や免疫力を高めましょう。

③室内の換気、湿度（50～60%を保つ）に気をつけましょう。

④マスクを着用し、人ごみを極力避けましょう。

⑤高熱や悪寒症状、せきがあるときは早めに病院を受診しましょう。

### ◆ノロウイルス感染症の予防

①調理をする前と後には、石けんでしっかりと手を洗いましょう。

②内臓を含んだ貝類は加熱料理をしましょう。また、使用した包丁やまな板は熱湯で消毒しましょう。

③感染者のおう吐などの汚物を処理する場合、マスクやゴム手袋などを着用してペーパータオルなどで素早くふき取り、塩素系漂白剤を薄めて汚れた場所を消毒しましょう（消毒用エタノールは効果がありません）。

④汚れた衣類は、ほかの洗濯物と分けて、ゴム手袋を着用の上バケツで水洗いをした後、塩素系漂白剤などで消毒、または熱湯につけ置きしてから洗いましょう。

※感染した場合は、おう吐や下痢などによる脱水症状に注意しましょう。

◆問い合わせ 役場健康長寿課健康づくり係（☎ 611-2826）

## 献血バス運行情報

【12月8日(木)】

① 9:00～11:00

シャープエレクトロニクス  
マーケティング(株)盛岡営業所  
(流通センター南)

② 12:30～14:00

ケアセンター南昌(又兵衛新田)

③ 15:00～16:30

株薬王堂本部(広宮沢)

## 夜間 小児救急入院受入病院

受付時間：午後5時～翌日午前9時  
(土曜日は午後1時～午後5時も受付)

病院	12月担当日
岩手県立中央病院 上田 ☎ 653-1151	1, 3, 5, 8, 11 14, 16, 19, 21 23, 26, 28, 31
岩手医科大学附属病院 内丸 ☎ 651-5111	2, 4, 7, 9, 12 15, 17, 22, 25 27, 29
盛岡赤十字病院 三本柳 ☎ 637-3111	18, 30
もりおかこども病院 上田 ☎ 662-5656	10, 24
川久保病院 津志田 ☎ 635-1305	6, 13, 20

## 今月の休日当番医 ◎診療時間 9:00～17:00（紫波・矢巾の医療機関を利用する際は、事前に電話連絡をお願いします）

日	紫波・矢巾	盛岡南〈内科〉	盛岡〈外科・整形外科〉	盛岡〈小児科〉	歯科
4日 (日)	E.肌クリニック不來方 南矢幅 ☎ 698-1152	さとう胃腸科内科 向中野 ☎ 635-0789	なおや脳神経・頭痛クリニック 本宮 ☎ 656-3708	村田小児科医院 紺屋町 ☎ 622-7132	※歯科休日救急当番医の診療時間は午前9時から正午までです
11日 (日)	南矢巾ハートクリニック 南矢幅 ☎ 698-1010	ささき医院 中野 ☎ 653-0230	吉田整形外科・リウマチ科クリニック 本町通 ☎ 604-3820	臼井循環器呼吸器内科・小児科 松園 ☎ 662-9845	むらた歯科 又兵衛新田 ☎ 611-0602
18日 (日)	堀江医院 西徳田 ☎ 681-8868	菜園循環器内科医院 菜園 ☎ 626-3211	たにむらクリニック 本宮 ☎ 601-2990	菅野小児科医院 山岸 ☎ 622-4448	—
23日 (金)	足澤整形形成外科医院 紫波町日詰 ☎ 676-2500	金子胃腸科内科 乙部 ☎ 696-2012	もりた整形外科 山岸 ☎ 652-5858	みうら小児科 中野 ☎ 622-9591	—
25日 (日)	高宮消化器科内科医院 西徳田 ☎ 697-7030	盛岡南病院 津志田 ☎ 638-2020	栃内病院 肴町 ☎ 623-1316	寺井小児科 山王町 ☎ 623-8249	エストエストデンタルケア 南矢幅 ☎ 681-2299

◆夜間急患診療所（午後7時～午後11時）盛岡市神明町 ☎ 654-1080 ◆高度救命救急センター 盛岡市内丸 ☎ 651-5111

（お願い）かぜなどの軽い症状の場合、午後7時から午後11時までは夜間急患診療所をご利用ください。

※年末年始（12月29日～1月3日）の休日当番医は12月16日発行の「役場からのお知らせ」に掲載します。